UNA FIESTA PARA MI FAMILIA

Pega la foto
de tu familia
aquí

Mi familia es saludable . . .

Verduras y frutas favoritas

Mis verduras y frutas favoritas son:

_____:

_____:

_____:

¿Sabías tú?
Los niños y los adultos ocupados necesitan mucha energía. Una manera divertida y sabrosa de mantener tu nivel de energía es comiendo 5 o más porciones de frutas frescas y verduras por día. Son de bajas grasas y calorías, requieren poco tiempo de preparación y tienen alto nivel de vitaminas y minerales.

Así que, ¿a qué se parece una porción de alimentos?

Media manzana o naranja = Una pelota de tennis
Un panqueque o waffle = un disco CD
Una papa cocida = Un ratón de computadora
Cereal cocido, fideos o arroz = Un puño pequeño
Una porción de carne = Un juego de barajas
Una porción de queso = Seis dados

¿Sabías tú? Hay dos pasos en el proceso de alimentar a los niños . . . los padres les ofrecen alimentos saludables y nutritivos a la hora regular de comer y las meriendas, y los niños deciden cuánto desean comer. Intente darles comidas más pequeñas con meriendas saludables.

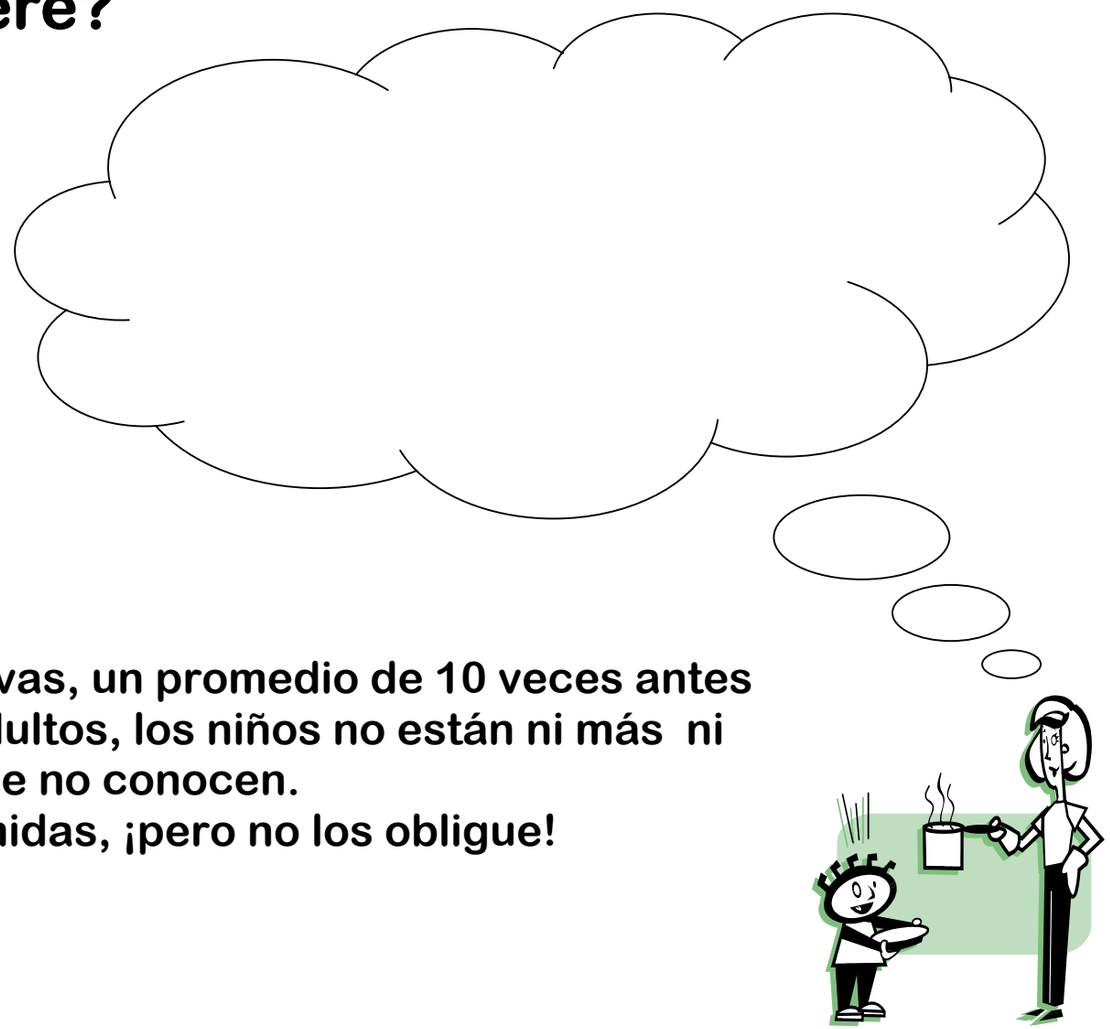
Mi familia se divierte – Juegos a los que nos gusta jugar

Afuera

Adentro

¿Sabías tú? Cuando los niños pasan menos de dos horas mirando televisión (TV, videojuegos, computadoras) por día, tienen menos deseos de comer cosas con azúcar, alimentos con alto contenido de grasas y usan más su imaginación y su cuerpo para jugar. Algunos buenos juegos para adentro incluyen las escondidas, una carrera de obstáculos y la cacería de burbujas. Algunos juegos exteriores seguros son saltar la soga, la mancha, policía y ladrón, y pasear al perro.

¿Preparaste algo nuevo,
y hay alquien que no lo quiere?
¿Qué harás?



¿Sabías tú?
Los niños dicen "no" a las comidas nuevas, un promedio de 10 veces antes de decidirse a probarlas. Y como los adultos, los niños no están ni más ni menos dispuestos a probar comidas que no conocen.
Aliente a sus hijos a probar nuevas comidas, ¡pero no los obligue!

Es verdad

- Estamos muy ocupados,
- La comida cuesta y
- El tiempo es corto –

¿Entonces, qué hacemos?

¿Qué podría hacer con mi familia?

- Decidirse a comer más frutas y verduras
- Jugar a la mancha antes de comer
- Darle a cada miembro de la familia la oportunidad de escoger la fruta o verdura que desea probar cada semana
- Caminar a la tienda con mi familia para comprar frutas y verduras
- Agregar frutas y verduras a todas las comidas
- Bailar canciones divertidas con mi familia
- Ofrecer frutas y verduras a la hora de una merienda
- Volver a comer las frutas y verduras favoritas preparadas de manera diferente
- _____
- _____

¿Sabías tú?
Toma tres semanas acostumbrarse a comer comidas preparadas de modo diferente.

¿A ver cómo andamos?

El color de nuestra comida favorita en casa es: _____

Nuevos alimentos que hemos probado:

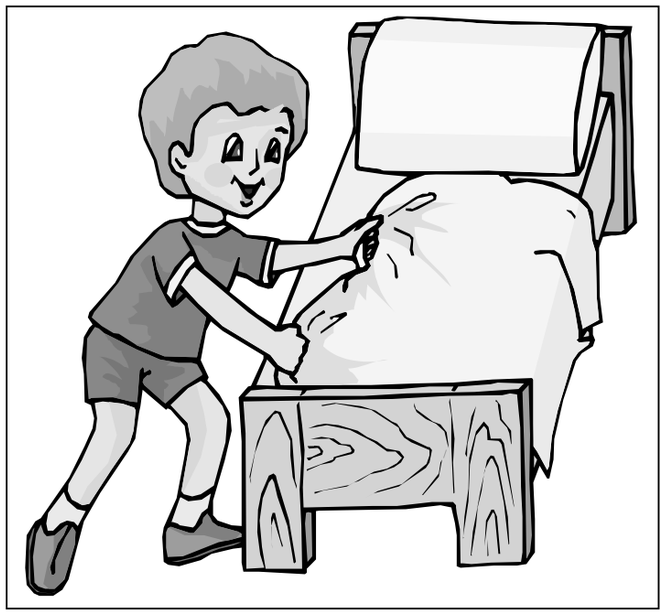
_____

_____

_____

¿Qué hizo que fuera difícil comerla?	¿Qué hizo fácil comerla?

¡Los quehaceres del hogar cuentan . . . y el trabajo de jardín, también!



¡Házlo divertido!

- Agrega música con rítmo
- Realiza una carrera para terminar
- Disfruta de un bocadillo saludable y rico
- _____
- _____
- _____

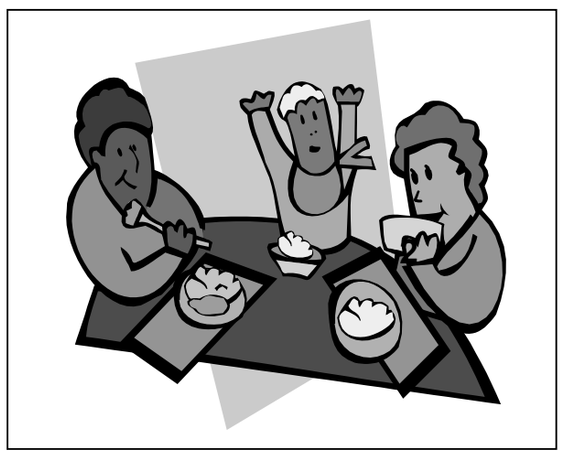
¿Sabías tú? A los niños les encanta lo que tú haces. Así que, hazlos mover haciendo pequeñas tareas en la casa. Los niños de 3 años pueden pasar un paño por las mesas, lavar fruta y verduras, cortar verduras y poner cosas en la basura. Los niños de 4 años pueden doblar ropa, ayudar con los platos, guardar cosas, y tú puedes ayudarlos manteniéndote activa también.

~ Datos interesantes ~

- ✓ Tres hamburguesas de queso, un paquete chico de papas fritas, y una leche chocolateada cuestan cerca de $10.

PERO

- ✓ Tres porciones de sopa de verduras, manzanas, galletas y leche cuestan cerca de $5.

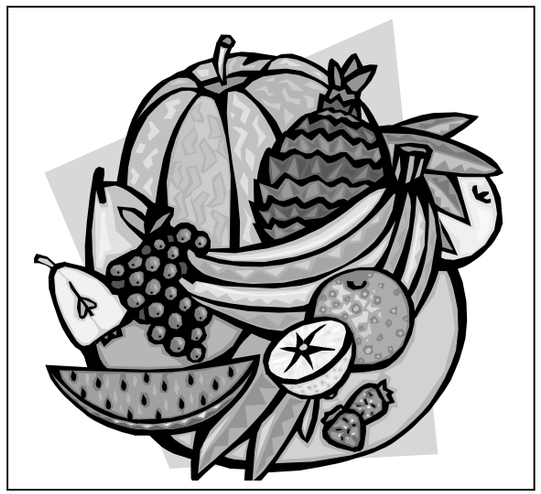


- ¡A los niños les encanta ayudar en la cocina y disfrutan de estar con usted!

Y

- Las familias que comen juntas son más saludables y dicen que se sienten mejor acerca de ellos mismos y con los demás.

¿A ver cómo andamos?. . .
¿Qué colores del arco iris comiste hoy?



5-por-día . . . dijo la tía

1 o 2 pedacitos de brócoli cocido (a veces conocido como arbolitos)
I barquito amarillo . . . ¡una banana!
5 a7 zanahorias bebé cocidas o servidas con manteca de maní o salsa ranch
Sonrisas . . . una naranja pequeña cortada en trozos que te sonríen
Un puñado de arvejas frescas, cocidas o congeladas

Mis ideas
Para comidas familiares divertidas . . .

_____

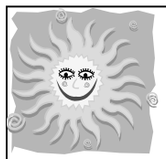
_____

_____

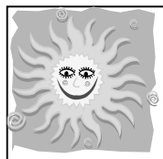
_____

Actividad física:
¿Cómo puedo hacerlo?

¿Qué estoy haciendo ahora?

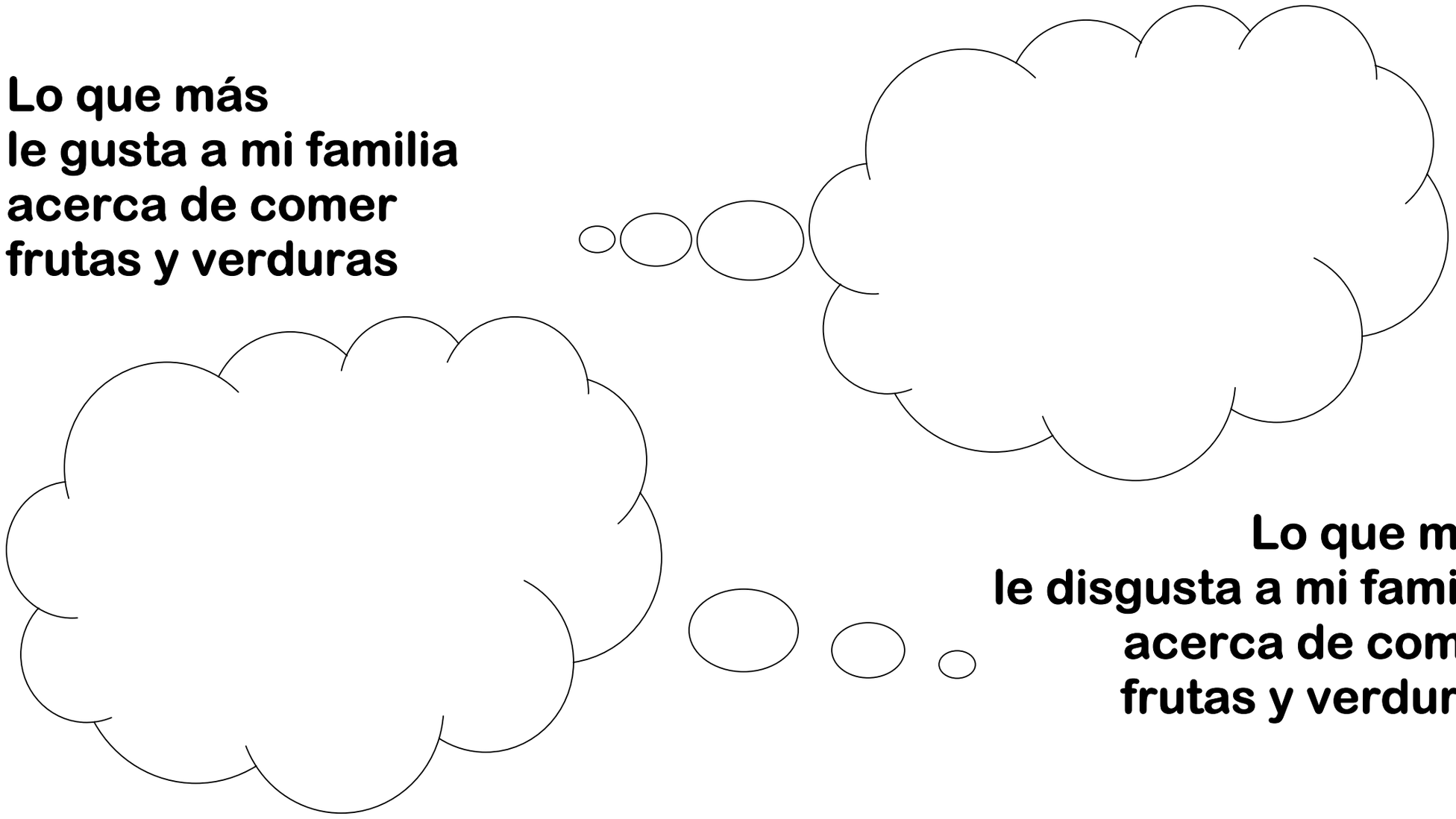


¿Qué puedo agregar?



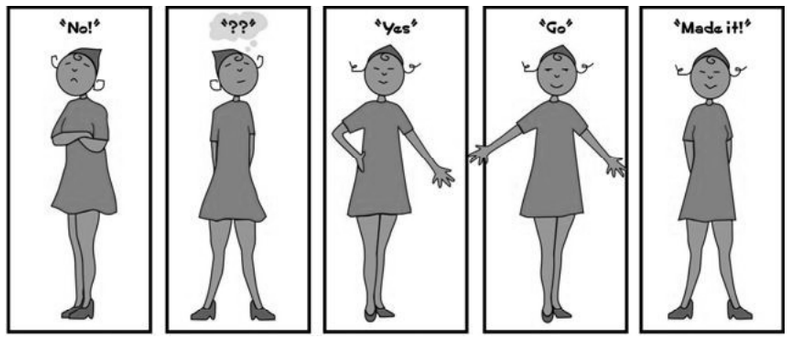
¿Sabías tú? Tómalo con calma mientras que llegas a incorporar 30 minutos de ejercicio diario. ¡El dolor no indica progreso! ¡Consulta a tu doctor!

Lo que más
le gusta a mi familia
acerca de comer
frutas y verduras

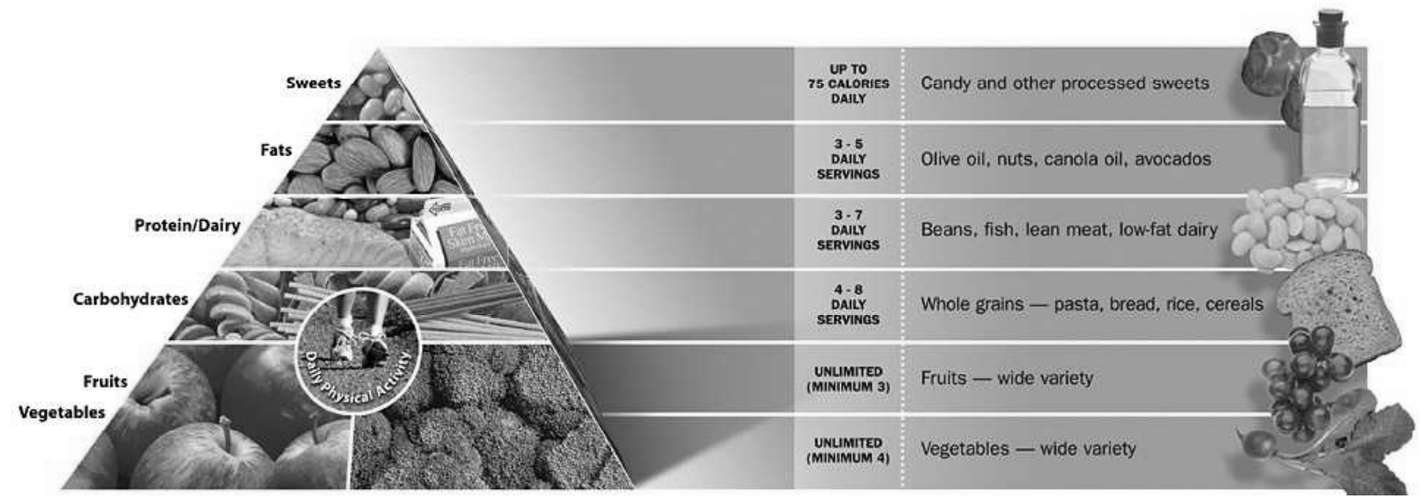


Lo que más
le disgusta a mi familia
acerca de comer
frutas y verduras

¿A ver cómo andamos?
Mi punto de vista



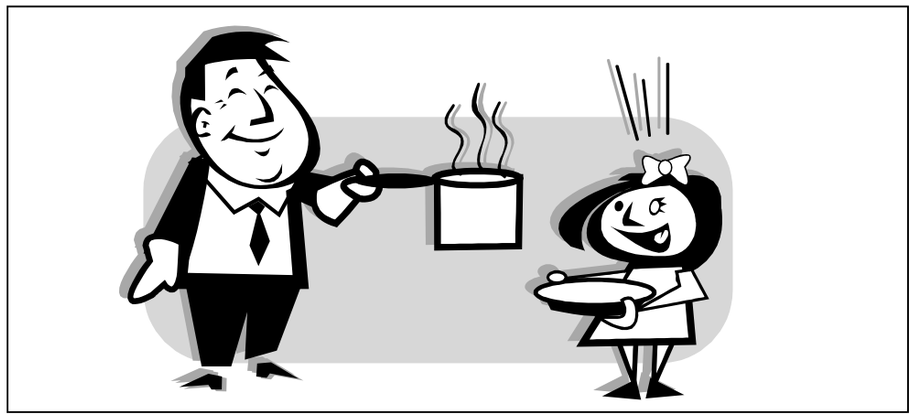
5-por-día . . . ¡Okay!
¿Qué pasa con los otros alimentos?



Adaptado de Mayo Clinic Healthy Weight Pyramid, http://www.mayo.edu/comm/mcr/news_1393.html, aprobado por USDA

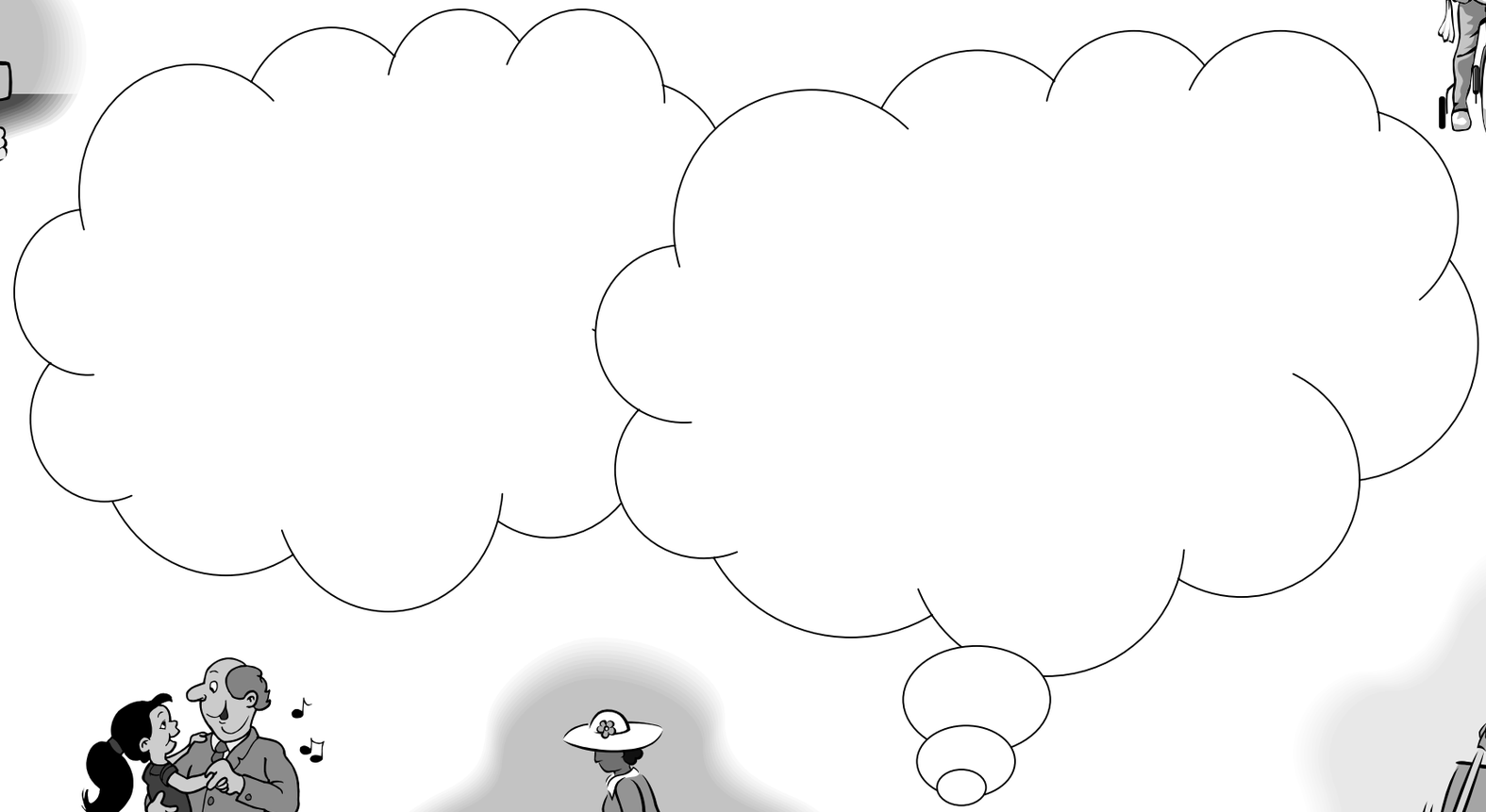
¿Sabías tú? Las porciones para niños son diferentes en tamaño y cantidad que las porciones para adultos. Por ejemplo, los niños de 2 a 6 años de edad necesitan 2 porciones de leche, 2 porciones de carne, 3 porciones de verduras, 2 porciones de frutas, y 6 porciones de granos.

¿Me das más, por favor?



¿Sabías tú? Los niños están más dispuestos a probar nuevas comidas cuando se las sirve con alimentos que ellos ya conocen y les gusta.

Actividades físicas ¿Qué haces?



Mis ideas…

Actividades físicas familiares fuera del hogar
¿A dónde te gustaría ir?

En nuestro vecindario:

En nuestra ciudad:

En nuestra escuela:

Otros lugares:

Nuestra receta familiar favorita

Algunas ideas para las familias:

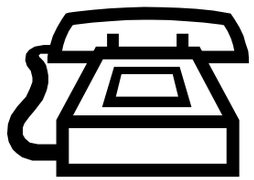
Websites para explorar:
http://www.5aday.com/html/kids/kids_home.php
http://www.barrenriverhealth.org/fiveaday/frequentlyaskedquestions.htm
http://www.nutritionexplorations.org/kids/activities-main.asp

Libros que la biblioteca puede tener:
I Will Never NOT EVER Eat A Tomato - Lauren Child
Jump, Frog, Jump - Robert Kalan
The Ugly Vegetables - Grace Lin
Barnyard Dance - Sandra Boynton

Mis propias ideas:

Estos materiales fueron preparados con fondos federales de USDA Basic Food Program y del Department of Early Learning Development del estado de Washington.

El plan “Basic Food Nutrition and Education Plan” (BFNEP) del estado de Washington puede ayudar a las familias que califican a recibir educación y asistencia para la nutrición.



Para más información, llame al: **1-877-980-9220** o en línea a:
https://fortress.wa.gov/dshs/f2ws03esaapps/onlineapp/introduction_1.asp